



Viêm Họng

Các Sự Kiện Không Ngờ:

Chỉ có 15% những người đến bác sĩ vì đau cổ họng là bị viêm họng liên cầu khuẩn (strep throat). Quý vị cần được thử nghiệm để biết chắc. Quý vị chỉ cần thuốc trụ sinh nếu kết quả thử nghiệm cho thấy quý vị bị strep throat.

Phải làm gì:

- Uống nhiều nước hơn. Nước chanh nóng pha mật hoặc trà cúc (hoặc thảo dược) cũng tốt.
- Súc cổ họng bằng nước ấm pha muối.
- Ngậm kẹo cứng, vitamin C hoặc kẹo lozenge.
- Uống acetaminophen hoặc ibuprofen để bớt đau. Đọc nhãn hiệu để biết liều lượng cho trẻ em.

Gọi cho bác sĩ của quý vị nếu:

- Quý vị khó nuốt hoặc khó thở.
- Quý vị bị đau cổ họng sau khi bị strep throat.
- Quý vị cũng bị sốt hơn 101° hoặc ngứa đỏ và đau cổ họng.
- Quý vị không thể xác quyết được nguyên nhân là do bị cảm, dị ứng, hút thuốc, la hét hoặc bị vật gì khác làm ngứa ngứa khó chịu.



Washington State Department of Health

DOH Pub 130-044 Vietnamese 11/2002

Người khuyết tật có thể hỏi xin tài liệu này in bằng các dạng khác. Xin gọi số 1-800-525-0127.

Cùng soạn với:
Sở Y Tế Quận Tacoma-Pierce / Minh Họa © 2001
và Washington AWARE—Hội Y Khoa Tiểu Bang Washington

Trích: Các Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật,
Viện Bác Sĩ Gia Đình Hoa Kỳ, và Healthwise

Đau Cổ Họng

Siêu vi khuẩn gây ra đa số những trường hợp đau cổ họng.

Khi siêu vi khuẩn nhiễm vào mũi, cổ họng và xoang, cơ thể quý vị kháng lại bằng cách tạo ra đờm rãi. Đờm rãi giúp làm trôi siêu vi khuẩn ra ngoài. Đờm rãi trong mũi và xoang trôi xuống cổ họng. Tình trạng này có thể làm đau cổ họng. Dị ứng, hút thuốc, và ô nhiễm không khí cũng có thể làm đau cổ họng. Một số trường hợp đau cổ họng là khi chất chua (acid) trong bao tử trôi lên cổ họng. La hét hoặc nói lâu cũng có thể làm đau cổ họng.

Thuốc trụ sinh không trị được siêu vi khuẩn. Bị đau cổ họng vì siêu vi khuẩn sẽ tự nhiên đỡ hơn trong một một hoặc hai tuần. Thuốc trụ sinh không làm hết đau cổ họng nhanh hơn nếu do siêu vi khuẩn gây ra. Dùng thuốc trụ sinh khi không cần có thể tác hại đến quý vị vì tạo nên những loại vi trùng mạnh hơn.

Hỏi bác sĩ về những loại thuốc nào có thể giúp quý vị đỡ hơn. Khi bị đau cổ họng vì dị ứng, bác sĩ có thể giúp quý vị tìm cách tránh những thứ tác động gây dị ứng.

Một số trường hợp đau cổ họng, chẳng hạn như strep throat, là do vi trùng gây ra. Bác sĩ có thể thử nghiệm để xem quý vị có bị strep throat hay không. Các dấu hiệu bị strep throat là đau cổ họng, sốt, sưng hạch và những đốm trắng hoặc mủ trong cổ họng. Bệnh này dễ lây và thường xảy ra hơn ở trẻ em từ 4 đến 11 tuổi. Strep throat là một chứng nhiễm trùng nghiêm trọng thường cần phải trị bằng thuốc trụ sinh. Nếu kết quả thử nghiệm cho thấy quý vị bị strep, bác sĩ có thể kê toa thuốc trụ sinh cho quý vị. Luôn luôn uống hết lượng thuốc kê toa—vài viên thuốc cuối cùng mới giết được vi trùng mạnh nhất.

Cách hay nhất để ngừa nhiễm trùng là rửa tay. Vi trùng lan truyền khi quý vị đụng tay vào miệng, mũi và mắt. Dùng xà bông và nước ấm rửa tay thường xuyên sẽ giúp không cho vi trùng không xâm nhập cơ thể. Muốn ngừa đau cổ họng, đừng hút thuốc, và tránh những thứ gây dị ứng, chẳng hạn như bụi, phấn hoa và hơi khói. Uống nhiều nước, và nghỉ ngơi nhiều.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: **Antibiotics 2003 Fact Sheet: Sore Throat**

Size: 8.5 x 11

Paper stock: 80# text white

Ink color: Black

Special instructions: DOH recommends 2-sided printing (Vietnamese/English).

DOH Pub #: 130-044 Vietnamese